



# Minun harrastukseni





## HEINOLAN UIMAHALLI

### Vko 43 Syyslomaviikko

Pe 19.10. – su 28.10. Wibit-temppurata

Ke 24.10. Vesidisco 14–16

### Marras–tammikuussa

Ti 20.11. Lapsen oikeuksien päivä

Lapset eurolla uimaan!

Ke 2.1. – su 6.1.2019 Wibit-temppurata



[www.heinola.fi/uimahalli](http://www.heinola.fi/uimahalli)  
puh. 044 797 6941



Heinola

## Heinolan Taitoluistelijat ry

[www.heita.fi](http://www.heita.fi)

[taitoluistelu.heita@gmail.com](mailto:taitoluistelu.heita@gmail.com)

Heinolan jäähalli, Urheilukatu 2

Syyskausi 1.9.–16.12.2018 ja kevätkausi 5.1.–15.4.2019. Ilmoittautuminen verkkosivuilla tai jäähallilla.

### Luistelukoulu, aloittelijat

- la klo 11–11.45
- hinta 3–6-vuotiaat, 40 €/kausi

### Luistelukoulu, jatkoryhmä

- la klo 11–11.45
- hinta 40 €/kausi

### Luistelukoulu, aikuiset

- la klo 11–11.45
- hinta 60 €/kausi



## Lords of DiscGolf ry. / Heinolan frisbeegolf-seura

[www.LDG.fi](http://www.LDG.fi)

Frisbeegolfia voivat harrastaa kaikki ja milloin tahansa vapaassa käytössä olevilla frisbeegolf-radoilla.

Kaikille avoin 30 minuutin maksuton lajitustuminen sunnuntaisin klo 11.30–12.00 ennen Kippasuon viikkokilpailuja, ja joka toinen tiistai klo 17.00–17.30.

Katso: <http://ess.menoinfo.fi/heinola/urheilu-ja-liikunta/ilmainen-frisbeegolf-tutustuminen-kippasuon-frisbeegolf-puistossa/847009>

Lisätietoja löydät osoitteesta [www.LDG.fi](http://www.LDG.fi)

## SB Heinola

Pj Janne Pylväinen, p. 050-3028760

### Naperot 2012–2015

- 7.9. alkaen perjantaisin klo 16–17 liikuntahallilla

### F/G/E-tytöt 2009–2013 4.9. alkaen

- tiistaisin klo 17–18 ja
- sunnuntaisin klo 11–12 liikuntahallilla.

### Pojat 2011

- 7.9. alkaen perjantaisin liikuntahallilla klo 17–18.

Lisätiedot: Jari Vastamäki, p. 040 5409 045

## Heinolan Urheiluautoilijat

[www.heinolanua.fi](http://www.heinolanua.fi)

pj. Kari Kukkamäki 050 5170010

[kari.kukkamaki@gmail.com](mailto:kari.kukkamaki@gmail.com)

Tervetuloa autourheilun pariin! Toimistolla (Siltakatu 19, 18100 Heinola) päivystetään joka maanantai klo 18–19. Sinne voi tulla käymään ja kyselemään eri autourheilulajeista, toimitsijatehtävistä ja kaikesta mahdollisesta autourheiluun liittyvästä.

### Karting-kerho

Touko–syyskuu tiistaisin klo 18–20 Kalhon karting-radalla Hartolassa

- mahdollisuus kokeilla kartingia seuran autoilla

## Heinolan Moottorikerho

[www.hemk.net](http://www.hemk.net)

### Crossikoulu

Crossikoulu juniorikuskeille alkaa keväällä 2019. Pyörän koko 50–85 cm<sup>3</sup>. Aloitusajankohta ilmoitetaan kerhon nettisivuilla.

Lisätietoja: Janne Siekkinen, p. 0400 714 647

### Junioreiden ajovuoro

Komostenkylän radalla joka lauantai klo 10–12.00. Ratamaksun voi maksaa ABC-kassalle (käteinen). Mahdolliset poikkeukset ajo-ajoista ilmoitetaan kerhon nettisivuilla.

## Heinolan Isku ry. Uintijaosto

[www.iskunuinti.sporttisaitti.com](http://www.iskunuinti.sporttisaitti.com)

[heinolaniskuuinti@gmail.com](mailto:heinolaniskuuinti@gmail.com)

p. 044 2706 144

Harjoituspaikka: Heinolan uimahalli

### Vauva- ja perheuinti

lauantaisin 8.9.–15.12.2018

- yhteensä 14 kertaa
  1. ryhmä klo 8.15–8.45
  2. ryhmä klo 8.45–9.15 (vain aloittelijat)
  3. ryhmä klo 9.15–9.45
  4. ryhmä klo 9.45–10.15
- hinta 120 € (sisältää vuoden 2018 jäsenmaksun) tai 110 € jo jäsenmaksun jo maksaneilta
- mukaan voi ilmoittautua kesken kaudenkin, mikäli ryhmissä on tilaa

### Vesipeuhu 3–4-vuotiaille

lauantaisin 8.9.–6.10.2018 klo 9.15–9.45

- yhteensä 5 kertaa
- hinta 45 € (sisältää vuoden 2018 jäsenmaksun) tai 35 € jäsenmaksun 2018 jo maksaneilta

### Lasten alkeis- ja jatkouimakoulut

5–8-vuotiaille maanantaisin tai torstaisin

Aloituspäivät: ma 3.9., to 6.9., ma 5.11. ja to 8.11.

1. alkeisuihakoulu klo 17–18
  2. jatkouimakoulu klo 18–19
- Hinta:
    - 8 kerran uimakoulut 65 € (sisältää jäsenmaksun 2018) tai 55 € jäsenmaksun jo maksaneilta
    - 5 kerran uimakoulut 44 € (sisältää jäsenmaksun 2018) tai 34 € jäsenmaksun jo maksaneilta

### Vesiralli 1 (25 m uimataidon omaaville)

9.9.–16.12.2018 sunnuntaisin klo 16–16.45

- 12 kertaa
- hinta 90 € (sisältää jäsenmaksun 2018) tai 80 € jäsenmaksun 2018 jo maksaneilta

### Vesiralli 2 (50 m uimataidon omaaville)

9.9.–16.12.2018 sunnuntaisin klo 17–17.45

- 12 kertaa
- hinta 90 € (sisältää jäsenmaksun 2018) tai 80 € jäsenmaksun 2018 jo maksaneilta

### Tekniikkaryhmä (100 m uimataidon omaaville)

9.9.–16.12.2018 keskiviikkoisin klo 17–18 ja sunnuntaisin klo 18–19, yht. 24 kertaa



- hinta 120 € (sisältää jäsenmaksun 2018) tai 110 € jäsenmaksun 2018 jo maksaneilta

### Treeniryhmä 2 (200 m uimataidon omaaville)

9.9.–16.12.2018 keskiviikkoisin klo 17–18 ja sunnuntaisin klo 18–19

- 24 kertaa
- hinta 120 € (sisältää jäsenmaksun 2018) tai 110 € jäsenmaksun 2018 jo maksaneilta

## Heinolan Isku ry. Yleisurheilu

<https://heinolanisku.sporttisaitti.com/>

Kaisa Rantalainen

[heinolaniskuyu@gmail.com](mailto:heinolaniskuyu@gmail.com)

### Villikissat 4–5-vuotiaat

- 24.9.–10.12.2018
- maanantaisin klo 17–18 Tommola-talolla

### Mangustit 6–7-vuotiaat

- 24.9.–10.12.2018
- maanantaisin klo 18–19 Tommola-talolla

### Harrasteryhmä 8–12-vuotiaat

- 24.9.–10.12.2018
- maanantaisin klo 17–18 Tommola-talolla

### Minivalmennusryhmä 8–12-v.

Harjoitusajat vaihtelevat. Tarkemmat tiedot:

<https://heinolanisku.sporttisaitti.com/>

### Valmennusryhmä 12–17-v.

Harjoitusajat vaihtelevat. Tarkemmat tiedot:

<https://heinolanisku.sporttisaitti.com/>



## Heinolan Isku ry. Hiihtojaosto

<https://iskuhiihto.sporttisaitti.com/>  
Marja Kiander  
p. 050 5528 659

Hiihtokoulu lapsille talvikaudella 1 krt/vko ravi-  
radalla. Tarkempi aika ilmoitetaan myöhemmin  
nettisivuillamme.

Tiedustelut: Marja Kiander, p. 050 5528 659

## Heinolan kk:n Kisa ry

Pirkko Översti, p. 044 272 2931

### Lasten Liikuntakerho 4–14-v.

- maanantaisin klo 17–18 liikuntahallilla
- 1.10.2018–29.4.2019.

Jäsenmaksu 4 €/vuosi sisältää osallistumisen ym-  
pärivuotiseen toimintaan, palkinnot kilpailuista  
ja vakuutuksen. Kesällä toimintaa kirkonkylän  
urheilukentällä ti klo 18.00 syyskuun loppuun.



## Partio Heinolassa

### Kymen Vartiot ry

Keskusta, Jyränkö, kirkonkylä

Yhteyshenkilö:

lippukunnanjohtaja Niina Palmunen,

p. 040 5595 329,

niina.palmunen@mielimylly.fi

Facebook: [https://www.facebook.com/ky-  
menvartiot/](https://www.facebook.com/ky-<br/>menvartiot/)

Kouluikäiset tytöt ja pojat tervetuloa!

- kokoontumisaikana Pesä, ”Pikkupappila”,  
os. Pappilankuja 2c
- ilmoittautuminen to 23.8. klo 17–18 Pesällä
- toiminta alkaa viikolla 35

### Myllykylän Harjuvuokot ry

Myllyoja, Sinilähde, Vierumäki

Yhteyshenkilö:

lippukunnanjohtaja Sisko Björk,

p. 0400 642 007,

sisko.bjork@gmail.com

www: [https://sites.google.com/site/mylly-  
kylanharjuvuokot/](https://sites.google.com/site/mylly-<br/>kylanharjuvuokot/)

Kouluikäiset tytöt ja pojat tervetuloa!

- kokoontumisaikana Kolo, Sinilähteen seura-  
kuntatalo, Karjalankatu 24
- ilmoittautuminen ma 20.8. klo 18.30
- toiminta alkaa viikolla 35

## Musiikkiteatteri Intopiukee / Heinolan Kuoroyhdistys ry.

Toiminnanjohtaja ja ohjaaja Satu Nipuli

p. 040 5522 989

Syyskausi 3.9.–16.12.2018

Lisätiedot ja ryhmäpaikkojen tiedustelut:  
[Intopiukee.com](http://Intopiukee.com)

### Intopiukeen ipanat ilmaisukerho

- eskarit ja 1. luokkalaiset
- su klo 16–17 Musiikkiopiston tanssistudiossa

### Intopiukeen lapset

- 2.–5. luokkalaiset, 2 ryhmää
- ma klo 15–16.30 ja
- ti klo 15–16.30 Musiikkiopiston tanssistudio

### Intopiukeen nuoret

- 6-luokkalaisista ylöspäin
- su klo 17–18.30 Musiikkiopiston tanssistudio

## Heinolan Keilailuliitto ry

Reumantie 4, 18100 Heinola  
[www.heinolankeilailuliitto.fi](http://www.heinolankeilailuliitto.fi)  
Yhteyshenkilö:  
Lasse Kaikkonen  
p. 044 506 65 21

### Heinola Juniori Bowlers

- harjoitukset 4.9.2018 alkaen tiistaisin klo 18.00–19.30

## Keilahalli Valopallo

Reumantie 4, Heinola  
p. 03-715 2524  
Yhteyshenkilöt:  
Lasse Pohjankoski  
p. 040 504 80 44 tai  
Jukka Karvinen  
p. 045 343 92 22

## Päijät-Hämeen Paintball ry

[www.phpaintball.fi](http://www.phpaintball.fi)  
Niko Hyytiäinen  
p. 040 7077 377

## Myllyojan Masters ry

<https://myllyojanmasters.wordpress.com>  
Anne Töyrylä, vpj.

### Junnupallo (lentopallon alkeet)

- 7–12-vuotiaat tytöt/pojat
- keskiviikkoina 15.8. alkaen klo 17–18 Kailas-talolla (ent. Niemelä)
- syksy 20 €

## Vierumäen Golfseura

[www.vigs.fi](http://www.vigs.fi)

Vierumäen Golfseura järjestää 5–21-vuotiaille ohjattuja golfharjoituksia touko–lokakussa. Harjoitukset pidetään maanantaisin klo 17.30–19.00.

Harjoituksiin voi tulla tutustumaan ilmaiseksi parin kerran verran. Aikaisempaa kokemusta lajista ei tarvitse olla. Kausimaksu vain 80 euroa/kausi. Järjestämme myös talviharjoittelua, jos saamme riittävästi innokkaita talviharjoittelijoita.

Lisätietoja: [www.vigs.fi](http://www.vigs.fi)/nuorisotoimikunta

## Triathlon Club Heinola ry

Puheenjohtaja Paula Ojapalo  
p. 050 5615 157  
Sihteeri Mirja Ilonen  
p. 040 1702 900  
Nuorten valmennusvastaava  
Ville Saarelainen  
p. 050 3571 376

### Triathlon-nuorten uintiharjoitukset

- ti 18–19 Heinolan uimahallilla
- ryhmä on tarkoitettu 12–17-vuotiaille

### Triathlon-nuorten juoksu/pyöräily-harjoitukset

- ke 18–19 Heinolan urheilukentällä
- sään kylmetessä siirrymme sisätiloihin Suomen Urheiluopistolle kuplahalliin

## Heinolan Tanssikerho

[www.heinolantanssikerho.sporttisaitti.com](http://www.heinolantanssikerho.sporttisaitti.com)

### Tanssikärpäset

- 3–5-vuotiaat maanantaisin 17.30–18.15 jäähallin peilialissa.
- kausimaksu 30 €

### Tanssitähdet

- 6–8-vuotiaat maanantaisin klo 18.30–19.15 jäähallin peilialissa.
- kausimaksu 40 €

### Kilpatanssi alkeet/alkeisjatko

- lapset, nuoret, aikuiset
- tiistaisin klo 18.00–19.00 jäähallin peilialissa
- kausimaksu 40 €

### Show/street 6–8-v.

- torstaisin klo 16.30–17.15 jäähallin peilialissa
- kausimaksu 40 €

### Show/street 9–12-v.

- torstaisin 17.30–18.30 jäähallin peilialissa
- kausimaksu 40 €

### Show/street 12+v

- torstaisin 18.30–19.30 jäähallin peilialissa
- kausimaksu 40 €

## Heinolan Kameraseura ry

heinolankamera.1g.fi  
Maaherrankatu 1b

Kokoontuminen joka kuukauden toinen torstai  
klo 18.00.

## Heinolan Seudun Nuori Tanssi Ry

Tanssinopettaja AMK Tuulikki Pohjola  
tuulikki.pohjola@phnet.fi  
p. 041 437 47 59

### Lastentanssi • Uusi ryhmä!

- 4–5-vuotiaat

Monipuolisilla tunneilla tutustutaan tanssin maailmaan ikäkaudelle sopivassa muodossa. Tiedustelut ja ilmoittautumiset tanssinopettaja AMK Tuulikki Pohjolalle.

Dancemixin ja Nykytanssin jatkoryhmiin otetaan syyskauden alussa uusia oppilaita.

## Heinolan Palloilijat 47 ry

www.hp47.fi  
Pj Kai Virtanen, p. 040 777 5236

### P15 (2003)

- ti klo 19.00–20.30 urheilupuisto
- to klo 19.00–20.30 urheilupuisto

### P14 (2004)

- ti klo 19.00–20.30 urheilupuisto
- to klo 19.00–20.30 urheilupuisto

### P13 (2005)

- ti klo 18.00–19.30 urheilupuisto
- to klo 18.00–19.30 urheilupuisto

### P11 (2006–2007)

- ti klo 17.00–18.30 urheilupuisto
- to klo 17.00–18.30 urheilupuisto

### P10 (2008–2009)

- ti 18.30–20.00 urheilupuisto
- to 18.30–20.00 urheilupuisto

### Futisleikkikoulu (2010–2013)

- ti 17.00–18.00 urheilupuisto



## Heinolan voimisteluseura

<http://voimisteluseura.nettisivu.org/>  
Puheenjohtaja Teija Naakka  
Sihteeri Seija Aromaa  
Syyskausi 2.9.–16.12.2108

### Lunat, joukkuevoimistelun kilparyhmä (2006–2008)

- 3 harjoittelukertaa
  1. Ma 15.30–17.30 Lyseonmäen Kivimaasali 3.9.–1.10. ja Kailassali 8.10.–10.12.
  2. Ke 17.00–19.00 Joukkuevoimistelu vartalo-treeni (Valkyria junior, Lunat ja Indigo), Elämäntoimintakeskus
  3. Su 17.30–19.30 jäähallin peilisali
- Tytti Kalliokulju
- hinta 180 €

### GoldenFoxes/cheerleading, kilparyhmä (2004–2007)

- 2 harjoittelukertaa
  1. Ma 16.00–17.30 jäähallin budosali
  2. To 16.30–18.00 Lyseonmäen Kivimaasali
- Tia Kalliokulju
- hinta 100 €

### Voimistelukoulu (koululaiset)

- ma 17.30–18.30 Lyseonmäen Kivimaasali 3.9.–1.10. ja Kailassali 8.10.–10.12.2018
- Tytti Kalliokulju
- hinta 50 €



### **Golden Ligers cheerleading 12-v. ja vanh.**

Ma 18.00–20.00 Vierumäen vanha voimistelusal

- Kia Snellman
- hinta 70 €

Ti 17.30–19.00 Lyseonmäen Kivimaasali

- Kia Snellman
- hinta 60 €

### **Valkyria joukkuevoimistelu**

- kolme harjoituskertaa, joista kaksi yhteistä Valkyria-juniorjoukkueen kanssa
  1. Ti 15.30–18.00 Valkyria- ja Valkyria-juniorjoukkueet, Kailas-talon sali
  2. Ke 19.00–20.00 Valkyria, Elämänkaaritalo
  3. To 15.30–17.30 Valkyria- ja Valkyria-juniorjoukkueet, Kailas-talon sali
- Minna Palviainen
- hinta 220 €

### **Golden Koalas alkeischerleading (2005–2010)**

- ti 16.00–17.00 Jyrängön koulun sali (50 €)
- to 16.30–17.30 jäähallin budosali (50 €)
- Oona Varmanen
- hinta 50 €

### **Voimistelun alkeet (4–6-v.)**

- ti 16.30–17.30 jäähallin budosali
- Vivian Palviainen
- hinta 50 €

### **Temppekoulu (3–4-v.)**

- ti 17.00–17.45 Elämänkaaritalo
- Tekla Seppälä
- hinta 50 €

### **Voimistelun alkeet (5–8-v.)**

- ti 17.30–18.30 jäähallin budosali
- Vivian Palviainen
- hinta 50 €

### **Temppekoulu (5–6-v.)**

- ti 17.50–18.35 Elämänkaaritalo
- Tekla Seppälä
- hinta 50 €

### **Välinevoimistelu (12–99-vuotiaat!) UUSI**

- ti 18.00–19.00 Kailas-talon sali
- Minna Palviainen
- hinta 50 €

### **Rytminen voimistelu (koululaiset) UUSI**

- ti 18.30–20.00 jäähallin budosali
- Vivian Palviainen
- hinta 60 €

### **Voimistelun alkeet (3–5-v.)**

- ke 16.00–17.00 Tommolon Sali
- Ronja Miinalainen
- hinta 50 €

### **Valkyria-junior, joukkuevoimistelu**

- 4 harjoituskertaa, joista 2 yhdessä Valkyria-joukkueen kanssa ja yksi kolmen muun joukkueen kanssa
  1. Ti 15.30–18.00 Valkyria-junior- ja Valkyria-joukkueet, Kailas-talon sali
  2. Ke 16.00–17.00 Valkyria-junior-joukkue, Elämänkaaritalo
  3. Ke 17.00–19.00 joukkuevoimistelijoiden vartalotreeni, Elämänkaaritalo
  4. To 19.00–20.00 Valkyria-junior- ja Valkyria-joukkueet, Kailas-talon sali
- Minna Palviainen
- hinta 220 €

### **Poikien temppekoulu (koululaiset)**

- ke 18.00–19.00 Tommolon sali
- Ronja Miinalainen
- hinta 50 €

### **Rytminen voimistelu (koululaiset)**

- to 17.30–19.30 Kailas-talon sali
- Vivian Palviainen
- hinta 70 €



## Lunat, harrastejoukkuevoimistelu

- su 13.30–15.30 Kailas-talon Sali
- Tytti Kalliokulju
- hinta 70 €

## Indigo, joukkuevoimistelu (2009 ja myöhemmin syntyneet)

- 2 harjoittelukertaa, joista toinen (ke) kahden muun joukkueen kanssa
- ke 17.00–19.00 joukkuevoimistelijoiden vartalotreeni, Elämänkaaritalo
- su 14.00–16.00 Lyseonmäen Kivimaasali
- Ida Oittinen
- hinta 100 €

## Shorinjiryu Renshinkan Heinola

srrh.fi

Tommi Tynjä

### Junnut 6–12-vuotiaat

- perjantaisin klo 18–19.30 ja sunnuntaisin klo 12–13.30 jäähallin budosaliissa

### Aikuiset, 13-vuotiaat ja ylös

- perjantaisin klo 19.30–21 ja sunnuntaisin klo 13.30–15 jäähallin budosali

## Tiedekerho Pikkututkijat

puh. 0400-414294

[www.pikkututkijat.com](http://www.pikkututkijat.com)

Tiedekerhot joka toinen lauantai 15.9.2018 alkaen. Yhteensä 10 kokoontumiskertaa, Nuorisotila Pleissi, Lampikatu 16. Ilmoittautuminen: [tkptheinola@gmail.com](mailto:tkptheinola@gmail.com).

- alle kouluikäiset klo 11–12
- 7–8-vuotiaat klo 12–13
- 9–12-vuotiaat klo 13–14
- osallistumismaksu 99 €/10 kerhokertaa

Mukavaa ja opettavaista tiedetoimintaa lapsille. Joka kerralla eri aihe, esim. salapoliisileikit, avaruus, kuplivat ja räjähtelevät kemian kokeet, luonnon tutkiminen jne.

## Heinolan Latu ry

<http://heinolanlatu.suomenlatu.org/>

Pj Seppo Rautiainen

[seppo@rautiainen.net](mailto:seppo@rautiainen.net)

Kaikki liikkeelle luontoon! Avoimia liikuntatempauksia ilman ikärajoja, kaikkina vuodenaikoina.

### Retkeilykoulutusta

perheiden pienimmille to 23.8. ja to 30.8. klo 17.30–18.45 Latumajalla. Retkeilyn alkeita leikkien ja helppojen harjoitteiden avulla, mm. teltan pystytystä ja varusteisiin tutustumista. Mahdollisuus paistaa makkaraa ja syödä omia eväitä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Vesa Nykänen, p. 050 5163 103 tai [nykves@gmail.com](mailto:nykves@gmail.com).

### Nuku yö ulkona -tapahtuma

la 8.9. – su 9.9. Sulkavankoskella. Lapsiperheet tervetulleita! Lisätiedot ja ilmoittautumiset Vesa Nykänen, p. 050 5163 103 tai [nykves@gmail.com](mailto:nykves@gmail.com).

### Koko perheen Juustopolku su 30.9.18

Perinteinen polkuvaellus Vuolenkoskelta Heinolaan tai päinvastoin. Pitkä polku noin 18 km, lyhyempi Läpiästä noin 10 km. Bussikuljetukset Heinolan turistipysäkiltä Vuolenkoskelle klo 9.00 ja Läpiälle klo 10.45. Vuolenkoskelta Heinolaan klo 9.30. Taukopisteillä syötävää ja juotavaa.



## Heinolan Junioriposti- merkkeilijät ry,

heinolanpostimerkkikerho.fi/junnut  
Pj. Jari Kovalainen

### Junnupostari

- 9–14-vuotiaat tytöt ja pojat
- keskiviikko klo 15.45–16.45, Lammaskallion-  
katu 1, kerhopiste
- 5.9., 19.9., 3.10., 17.10., 31.10., 14.11. ja 5.12.
- ohjaajina Jari, Juuso ja Joonas

## Heinolan Tikka-kerho ry

Vesa Uotila  
Kurpanpolku 3 A 1, 18100 Heinola  
vesa.uotila@suomi24.fi  
p. 040 5166412

### Tikanheitto

- ma klo 18–20 Heinolan Tennis ja Sulkapallo-  
keskus, Reumantie 4
- nuorille maksuton
- jäsenmaksu 1 €/vuosi

## Union Plaani

unionplaani.com  
Antti Heikkinen  
p. 040 777 6609

### 2013–2011

- ke klo 16.30–17.30
- su klo 16–17

Joukkueenjohtaja Juha-Matti Mononen,  
p. 044 283 7090

### 2010

- ma ja ke klo 16.30–17.30 pikkunurmi
- Joukkueenjohtaja Tero Paakkinen,  
p. 040 508 7479

### 2009

- ma ja ke klo 18.30–19.30 pikkunurmi
- Joukkueenjohtaja Piiti Puolakka-Niitilä,  
p. 044 285 1425

### 2007/2008

- ma, ke klo 17.30–18.45
  - su klo 17.00–18.20 pikkunurmella
- Joukkueenjohtaja Anna Heikkinen,  
p. 040 778 9990

## Heinola Ringette

Mari Tuomisto, pj  
Facebook: @HeinolaRingettekoulu

### Ringettekoulu 26.8. alkaen

- sunnuntaisin klo 10–11 Heinolan jäähallilla
- syyskauden osallistumismaksu 45 €

Ringettekoulussa toimii kaksi ryhmää: 4–6-vuotiaille suunnattu ryhmä, jossa opetellaan luistelutaitoja leikkien avulla ja tutustutaan lajin alkeisiin sekä noin 6–10-vuotiaiden ryhmä, jossa tutustutaan lajin alkeisiin, pelataan ja käydään muutamassa harjoitusturnauksessa.

Lisätiedot: ringettekoulun vetäjä Inka Huvinen,  
p. 044 533 78 23

### Heinola Ringette, F-joukkue (8–9-vuotiaat)

- Harjoitukset torstaisin ja sunnuntaisin.

Lisätiedot: valmentaja Inka Huvinen,  
p. 044-533 78 23.

## JuniorPelicans / Heinolan Kiekko

www.juniorpelicans.fi

### Kiekkokoulu 4–8-vuotiaat

- sunnuntaisin klo 11–12 ja maanantaisin  
klo 18–19 Heinolan jäähallissa
- hinta 30 €/kausi

### Luistelukoulu 4–8-vuotiaat

- sunnuntaisin klo 11–12 Heinolan jäähallissa
- hinta 30 €/kausi

Lisätietoja: Ville Ahvenainen,  
p. 0440 821 995, ville.ahvenainen@naskijr.fi

### Harrastekiekko 14–17-vuotiaat

- sunnuntaisin klo 12–13 Heinolan jäähallissa

Lisätietoja: Jani Rantanen,  
p. 040 5545 430, jani.rantanen@jfiles.fi



## Heinolan

### Verkkopalloilijat 36 ry

www.heinolanverkkopalloilijat.net

Yhteyshenkilö Tuomo Lahtinen

p. 0500 712 959

puheenjohtaja@heinolanverkkopalloilijat.net

#### Junioritennis

- 9.9.–16.12.2018 sunnuntaisin klo 11.15–12.15  
ja 12.15–13.15, Tommola, liikuntasali

## YMCA Heinola – Heinolan NMKY ry

www.ymcaheinola.fi

Vesa Hämäläinen

p. 044 0331 383

heinola@ymca.fi

YMCA Training Center (halli/toimisto)

Viilukatu 11, 18130 Heinola

#### SUPERMIKROT, 2011 ja vanh.

- Tytöt ja pojat
- Tiistaisin klo 18–19, YMCA Training Center
- 50 €/lukuvuosi, syksy–kevät, lasku 2 erässä
- Lisätietoa Vesa Hämäläinen, p. 044 0331 383.

#### MIKROPOJAT 2009–2010 syntyneet

- tiistaisin klo 17.00–18.00, Tommola-talo
- torstaisin klo 17.30–18.30,  
YMCA Training Center
- 150 €/lukuvuosi, syksy–kevät, lasku 4 erässä
- Lisätietoa Sari Tuominen, p. 044 5080 183.

#### MIKROTYTÖT 2009–2010 syntyneet

- tiistaisin klo 18.00–19.00, Tommola-talo
- torstaisin klo 17.30–18.30, YMCA  
Training Center
- 150 €/lukuvuosi, syksy–kevät, lasku 4 erässä
- Lisätietoa Riikka Hämäläinen, p. 044 0331 384.

#### MINIPOJAT 2007–2008 syntyneet

- tiistaisin klo 17.00–18.00, YMCA Training  
Center
- keskiviikkoisin klo 19–20, Jyrängön koulu
- torstaisin klo 18.30–19.30, YMCA Training  
Center
- 200 €/lukuvuosi, syksy–kevät, lasku 4 erässä
- Lisätietoa Jouni Ainali, p. 040 5453 723.



Tero Hirvikoski

#### MINITYTÖT 2007–2008 syntyneet

- tiistaisin klo 19–20, YMCA Training Center
- keskiviikkoisin klo 18–19, Jyrängön koulu
- torstaisin klo 18.30–19.30, YMCA  
Training Centre
- 200 €/lukuvuosi, syksy–kevät, lasku 4 erässä
- Lisätietoa Juho Suni, p. 0400 564 714.

#### C-POJAT 2005–2006 syntyneet

- maanantaisin klo 16.00–17.15, YMCA Training  
Center
- keskiviikkoisin klo 16.00–17.30, YMCA  
Training Center
- perjantaisin klo 19.30–21.00, YMCA Training  
Center
- 260 €/lukuvuosi, syksy–kevät, lasku 4 erässä
- Lisätietoa Vesa Hämäläinen, p. 044 0331 383.

#### C-TYTÖT 2005–2006 syntyneet

- maanantaisin klo 18.00–19.45, YMCA Training  
Center
- keskiviikkoisin klo 19.30–21.00, YMCA  
Training Center

- perjantaisin klo 17.30–19.00, Jyrängön koulu
  - 260 €/lukuvuosi, syksy–kevät, lasku 4 erässä
- Lisätietoa Tomi Niementö, p. 040 5967 198

#### **B&A-POJAT 2004 ja aik. syntyneet**

- keskiviikkoisin klo 17.00–18.30, YMCA Training Center
  - perjantaisin klo 18.00–19.30, YMCA Training Center
  - 200 €/lukuvuosi, syksy–kevät, lasku 4. erässä
- Lisätietoa Vesa Hämäläinen, p. 044 0331 383

#### **B&A-TYTÖT 2004 ja aik. syntyneet**

- maanantaisin klo 17.00–18.30, YMCA Training Center
  - keskiviikkoisin klo 18.30–20.00, YMCA Training Center
  - perjantaisin klo 16.30–18.00, YMCA Training Center
  - 300 €/lukuvuosi, syksy–kevät, lasku 4 erässä
- Lisätietoa Vesa Hämäläinen, p. 0440 331 383

#### **POIKIEN HÖNTSÄPELIT 2005 ja aik. synt.**

- tiistaisin klo 17.30–19.00, Jyrängön koulu
  - perjantaisin klo 21.00–22.00, YMCA Training Center
  - 50 €/lukuvuosi, syksy–kevät, lasku 2 erässä
- Lisätietoa Vesa Hämäläinen 044 0331 383

#### **TYTTÖJEN HÖNTSÄPELIT -05 ja aik. synt.**

- torstaisin klo 17.30–19.00, Jyrängön koulu
  - perjantaisin klo 21.00–22.00, YMCA Training Center
  - 50 €/lukuvuosi, syksy–kevät, lasku 2 erässä
- Lisätietoa Vesa Hämäläinen, p. 044 0331 383

#### **KAIKILLE AVOIMET OPEN GYMIT**

- kouluikäisille YMCA Training Centerissä
  - maanantaisin klo 13.00–16.00
  - tiistaisin klo 13.00–15.00
  - keskiviikkoisin klo 13.00–16.00
  - torstaisin klo 13.00–16.00
  - perjantaisin klo 13.00–16.30
  - YMCA Heinolan jäsenille Open Gym sisältyy kausimaksuun
  - ei jäseniltä sisäänkäyntiä 2 €/kerta
- Lisätietoa Vesa Hämäläinen, p. 044 0331 383

## **Jyrängölä**

### **Heinolan kansalaisopisto**

www.jyrankola.fi  
apulaisrehtori Tiina Heiskanen  
p. 044 797 2402  
tiina.heiskanen@jyrankola.fi

#### **Lasten kitara A, 7–12-vuotiaille**

- 6.9.–13.12.2018
- 10.1.–11.4.2019
- to klo 15.30–16.30, Luokka B, Siltakatu 11
- Paavo Hako, musiikin vastuup.
- Kurssimaksu 54 €/kausi, max 4 osallistujaa

#### **Lasten kitara B, 7–12-vuotiaille**

- 6.9.–13.12.2018
- 10.1.–11.4.2019
- to klo 16.35–17.35, Luokka B, Siltakatu 11
- Paavo Hako, musiikin vastuup.
- kurssimaksu 54 €/kausi, max 4 osallistujaa

#### **Lasten kitara C, 7–12-vuotiaille**

- 7.9.–7.12.2018
- 11.1.–12.4.2019
- pe klo 14.15–15.00, Luokka A, Siltakatu 11
- Paavo Hako, musiikin vastuup.
- kurssimaksu 54 €/kausi, max 3 osallistujaa

#### **Lasten ukulele**

- 5.9.–5.12.2018
- 9.1.–10.4.2019
- ke klo 15.00–16.00, Luokka A, Siltakatu 11
- Mira Suutarinen musiikkileikkikoulun op.
- kurssimaksu 54 €/kausi

#### **Lasten bändikoulu**

- 5.9.–5.12.2018
- 9.1.–10.4.2019
- ke 17.00–18.00, Bändiluokka, Siltakatu 11
- Paavo Hako, musiikin vastuup.
- kurssimaksu 54 €/kausi
- kurssi on suunnattu 1–5-luokkalaisille

#### **Nuorten bändikoulu**

- 11–15-vuotiaille
- 4.9.–4.12.2018
- 8.1.–9.4.2019
- ti klo 16.00–17.30, Bändiluokka, Siltakatu 11
- Paavo Hako, musiikin vastuup.
- kurssimaksu 68 €/kausi

## Musiikkiliikuntaa koko perheelle

- syksy 1.11.–22.11.2018
- to klo 17.15–18.00, Sireniussali, Konsulinkatu 2
- Mari Könönen, musiikkileikkikoulun op.
- kurssimaksu 20 €

Tällä lyhytkurssilla yhdistyvät muskaririemu ja liikunnan ilo! Tuttujen laulujen ja leikkien tahdissa nousee hiki pintaan niin lapsella kuin aikuisellakin. Musiikin kuuntelu auttaa rentoutumaan kuntoilun jälkeen. Kurssille voivat osallistua 3–6-vuotiaat lapset vanhempiensa kanssa. Kurssille ilmoittaudutaan lapsen nimellä. Kurssimaksu sisältää yhden aikuisen ja yhden lapsen.

## Musiikkiliikuntaa koko perheelle

- kevät 14.3.–4.4.2019
- to klo 17.15–18.00, Sireniussali, Konsulinkatu 2
- Mari Könönen, musiikkileikkikoulun op.
- kurssimaksu 20 €

Sisältö sama kuin syksyn kurssilla.

## DanceMix

- ma 3.9.–3.12.2018 klo 19.15–20.15
- kurssimaksu 74 €
- Jyränkölän juhlasali, Siltakatu 11

DanceMix on fitness-tanssitunti, jonka perusideana on helppous irrotella ja nauttia. Tunnilla ei haastavaa koreografiaa tai tanssitekniikan opettelua. Tanssin lisäksi tunti sisältää helppoja lihas-kunto-osuuksia ja palauttavan venyttelyn. Tunti sopii kaiken ikäisille, vasta-alkajille tai jo pidempään liikuntaa harrastaneille.

## Peliohjelmoinnin alkeet

- 20.9.–18.10.2018
- 7.3.–4.4.2019
- to klo 16.00–17.30, ATK-luokka, Siltakatu 11
- Kalso Mika, Ammatillinen opettaja
- kurssimaksu 40 €/kausi

Kurssilla perehdytään peliohjelmoinnin alkeisiin drag and drop -tekniikalla sekä scriptien avulla. Opinnot on suunnattu 12–16-vuotiaille.

## Olipa kerran satukirja

- 5.9.–5.12.2018 ke klo 16.30–18.00, Kuvataideluokka, Siltakatu 11
- Katja Tamminen, runo-ohjaaja/novellisti ja Piritta Peltola, muotoilija, artesaani
- Kurssimaksu 78 €

Haluaisitko kirjoittaa ja kuvittaa ikioman satu-kirjan? Kirjoittava ja kuvittava ryhmä kokoontuu syksyn ajan. Parillisilla viikoilla työstetään ja kirjoitetaan tarinaa, parittomilla tehdään kuvitusta valitulla tekniikalla. Tekeminen alkaa tarinan juonen ja sivumäärän suunnittelusta ja päättyy omin käsin tehtyyn kirjansidontaan. Kirja tehdään alusta loppuun itse. Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille koululaisista eläkeläisiin ja sen voi toteuttaa oman osaamisen mukaisesti. Vain kirjoitustaito on välttämätön.

## Lapsi-vanhempijumppa

- 4.9.–25.9.2018
- 8.1.–29.1.2019
- ti klo 17.00–17.45, Sireniussali, Konsulinkatu 2
- Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
- kurssimaksu 20 €/kausi

Lapsi-vanhempijumppa on yhteinen jumppatuokio, jossa koetaan liikunnan iloa ohjatussa ryhmässä ja samalla kehitetään liikunnallisia taitoja. Ryhmä on suunnattu 2–6-vuotiaille lapsille. Kurssimaksulla 1 vanhempi ja 1 lapsi.

Huom! Ilmoittaudu lapsen nimellä ja tiedoilla.

## Askartelua lapsille

- 6.9.–13.12.2018
- 10.1.–11.4.2019
- to klo 14.30–16.00, Kuvataidekoulun tila, Siltakatu 11
- Piritta Peltola, muotoilija
- kurssimaksu 85 €/kausi

Kurssi on tarkoitettu 7–12-vuotiaille tytöille ja pojille, jotka tykkäävät tehdä käsillään erilaisia askarteluhommia. Askarrellaan erilaisilla tekniikoilla erilaisista materiaaleista, kierrätystä nohottamalla. Kurssimaksu sisältää tarvikkeet.

## Keppihevokurssi

- 22.9.–6.10.2018
- la klo 10.00–14.00, Sormustin, Konsulinkatu 1
- Piritta Peltola, muotoilija
- kurssimaksu 35 €

”Ihahaa, ihanaa keppihevpa hirnnahtaa. Ihanaa, innostavaa onhan oma keppari valmistaa”. Kurssilla valmistetaan oma keppihevonen hyödyntämällä kierrätysmateriaaleja.



## Jyränkölä

### Heinolan kuvataidekoulu

[www.jyrankola.fi](http://www.jyrankola.fi)

tiina.heiskanen@jyrankola.fi

#### Kuvataidekouluun valmentava ryhmä

- 4.9.–11.12.2018 ja 8.1.–16.4.2019
- ti klo 16.15–17.45, Kuvataidekoulun tila, Siltakatu 11
- Piritta Peltola, muotoilija, artesaani
- kurssimaksu 91 €/kausi
- varhaisiän opinnot on suunnattu alle 7-vuotiaille lapsille

#### Käsityöpainotteinen kuviskurssi

- 3.9.–10.12.18 ja 7.1.–15.4.19
- ma klo 16–17.30, Sormustin, Konsulinkatu 1
- Piritta Peltola, muotoilija, artesaani
- kurssimaksu 102 €/kausi
- opinnot on suunnattu 7–12-vuotiaille

#### Matkalla taiteen maailmaan A

- 3.9.–10.12.2018 ja 7.1.–15.4.2019
- ma klo 18.00–19.30, Kuvataidekoulun tila, Siltakatu 11
- Piritta Peltola, muotoilija, artesaani
- kurssimaksu 102 €/kausi
- opinnot on suunnattu 7–8-vuotiaille

#### Matkalla taiteen maailmaan B

- 6.9.–13.12.2018 ja 10.1.–25.4.2019
- to klo 16.15–17.45, Kuvataidekoulun tila, Siltakatu 11
- Piritta Peltola, muotoilija, artesaani
- kurssimaksu 102 €/kausi
- opinnot ovat suunnattu 7–8-vuotiaille

#### Minä ja taide

- 5.9.–12.12.2018 ja 9.1.–17.4.2019
- ke klo 16.00–17.30, Kuvataidekoulu, Siltak. 11
- Manja Piela, tuntiopettaja
- kurssimaksu 102 €/kausi
- opinnot on suunnattu 9–10-vuotiaille

#### Minun maailmani

- 5.9.–12.12.2018 ja 9.1.–17.4.2019
- ke klo 17.45–19.15, Kuvataidekoulun tila, Siltakatu 11
- Manja Piela, tuntiopettaja
- kurssimaksu 102 €/kausi
- opinnot on suunnattu 11–12-vuotiaille.

#### Onko kaikki taidetta?

- 4.9.–11.12.2018 ja 8.1.–16.4.2019
- ti 15.15–17.45, Kuvataideluokka, Siltakatu 11
- Susanna Judin, kuvataiteilija
- kurssimaksu 118 €/kausi
- opinnot on suunnattu 12–16-vuotiaille

## Heinolan seurakunta

<http://www.heinolanseurakunta.fi/ryhmat/koulukaikaiset-7-14-vuotiaat/kerhot>

Yhteyshenkilö: Jari Kovalainen

#### Toimintakerho (3.9.–)

- 7–14-vuotiaat tytöt ja pojat
- ti klo 16–17 Elämäntaiteilijalalla

#### Frisbeegolf-kerho (3.9.–)

- 9–14-vuotiaat tytöt ja pojat
- pe 16.15–17.15, Lyseonmäen koulun liikuntasali

#### Jyrängön pelikerho (3.9.–)

- 7–12-vuotiaat tytöt ja pojat
- ke 17–18, Jyrängön koulun liikuntasali

#### Niemelän pelikerho (3.9.–)

- 7–12-vuotiaat tytöt ja pojat
- pe 15–16, Kailaan koulun liikuntasali

#### Kirkonkylän pelikerho (3.9.–)

- 7–14-v. tytöt ja pojat
- ti 16–17, Kirkonkylän liikuntahalli

#### Vierumäen pelikerho (3.9.–)

- 7–14-v. tytöt ja pojat
- ma 16–17, Vierumäen koulun liikuntasali

#### Lusin toimintakerho (3.9.–)

- 7–14-v. tytöt ja pojat
- to 16.30–17.45, Lusin vanhalla koululla

#### Myllyojan/Sinilähteen pelikerho (3.9.–)

- 7–12-v. tytöt ja pojat
- ke 17.30–18.30, SPR Nynäs, liikuntatila Kartanontieellä

#### Kalastuskerho (3.9.–)

- 9–14-vuotiaat (+ huoltaja)
- ma 17.30–18.45, Jyrängön kerhopisteellä Lammaskallionkatu 1

## Heinolan Matalalentäjät ry

Heinolan SRK:n pienoismallikerho  
Yhteyshenkilöt: Jari Kovalainen pj. ja  
Joona Tapanainen siht.

## Heinolan kaupungin nuorisopalvelut / Etsivä nuorisotyö

[www.heinola.fi/etsiva-nuorisotyö](http://www.heinola.fi/etsiva-nuorisotyö)  
Nuortentalo, Lampikatu 16

### Etsivä Café

Arto Leskinen, p. 044 797 7097

- ke klo 14–18 ja pe klo 12–15
- kohderyhmä 18–29-vuotiaat

### Skeletors pelikerho

Kalle Ylönen, p. 044 769 2980

- to klo 17–20.30
- kohderyhmä 18–29-vuotiaat

### Lady's Café

Virpi Rae, p. 050 337 8466

- kohderyhmä 18–29-vuotiaat naiset

## Heinolan kaupungin nuorisopalvelut

### Avointa nuorisotilatoimintaa

Nuorisotila Pleissi, Lampikatu 16

Nuoriso-ohjaaja Jenna Sinivaara, p. 044 7694 246

- ma, ti, ke ja pe klo 14–20
- 13–17-vuotiaille

### MiniPleissi

Nuoriso-ohjaaja Jenna Sinivaara, p. 044 7694 246

- torstaisin klo 13–17, Lampikatu 16
- 3–6-luokkalaisille

### Välipalakerho klo 14–15

Kirkonkylän nuorisotila Kirkkis, koulukuja 1

Nuoriso-ohjaaja Mirva Tamper, p. 050 3399 116

- 3–6-luokkalaisille
- ma, ke ja to klo 13–16

### Harrastekerho Vierumäen koululla

Tupamäentie 1

Ohjaaja Virpi Rae, p. 050 3378 466

- 3–6-luokkalaisille to klo 17–18.30

### Avointa nuorisotilatoimintaa

Vierumäen vpk:n kerhuhuoneessa, Veljespolku 1

Nuoriso-ohjaaja Mirva Tamper, p. 050 339 9116

- tiistaisin klo 17–20



Kuva nuorten leiriltä.

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ  Heinola

Heinolan kaupungin liikuntapalvelut  
[www.heinola.fi/liikunta](http://www.heinola.fi/liikunta)  
puh. 044 797 7093

Lasten ja perheiden liikunta  
[www.heinola.fi/lapeli](http://www.heinola.fi/lapeli)